11月 給食だより

練馬区立旭町小学校
校　長　清水　誠
栄養士　西野　亜矢子

秋も深まってきました。１１月は２３日の「勤労感謝の日」や２４日の「和食の日」があります。給食を通して子供たちには、生産者や食べ物への感謝の気持ちを持てるように、また、ご飯を中心とした和食の献立をメインに、行事食や郷土料理を取り入れるなど、伝統的な日本の食文化を伝えていきます。

１１月の献立より

●7日（火）：いい歯の日の献立

８日は「いい歯の日」です。柔らかいものばかりではなく、噛み応えのある食べ物を食事に取り入れ、よく噛んで食べることを意識しましょう。この日の献立はししゃもや大豆、ごぼうなどの根菜を多く使用しています。

●８日（水）：練馬区産キャベツを使った献立

前日に収穫されたばかりの新鮮で美味しいキャベツをたっぷり使った「ホイコーロー」と、みじん切りのキャベツが入った「ドーナツ」を作ります。

●１７日（金）：展覧会の献立（お絵かきトースト）展覧会にちなんで、バタートーストにブルーベリージャムで絵を書いて食べる、食べても見ても楽しめる「お絵かきトースト」を作ります。

●保健給食委員が考えた献立

保健給食委員が「風邪予防」をテーマに３チームに分かれて献立を作成しました。風邪予防に効果的な食材を調べて献立に取り入れています。

１０月の主な食材の産地

・米…青森県産まっしぐら、北海道産ななつぼし、秋田県産あきたこまち、新潟県産新之助、千葉県産ミルキークイーン　・大麦…国産
・牛乳（予定産地）…東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道

・人参…北海道	・きゅうり…福島	・なす…栃木
・玉ねぎ…北海道	・さつまいも…茨城	・れんこん…茨城
・じゃがいも…北海道	・小松菜…宮崎、群馬、茨城	・みかん…佐賀
・生姜…高知	・ごぼう…青森	・ブルーベリー…東京
・にんにく…青森	・かぼちゃ…北海道	・巨峰…長野
・キャベツ…群馬	・ピーマン、パプリカ…茨城	・マスカット…山梨
・長ネギ…山形	・白菜…茨城	・鶏肉…宮崎
・大根…北海道	・かぼちゃ…北海道	・豚肉…茨城
・しめじ…長野	・もやし…栃木	・ししゃも…ﾉﾙｳｪｰ、ｱｲｽﾗﾝﾄﾞ
・まいたけ…栃木	・さといも…千葉	・さば…欧州

１０月のメニューから

１０月１８日の「魚の黄金焼き」の作り方をご紹介します。すりおろした人参とマヨネーズで作ったソースとチーズで黄金のような焼き上がりになります。また、マヨネーズとチーズの組み合わせは子供たちにも大人気でした。魚が苦手という人にも食べやすいのでおすすめです。

魚の黄金焼き

<材料　４人分>
・白身魚…４切れ
　下味…塩、こしょう少々
・マヨネーズ…大さじ４
・にんじん…１／４本
・ピザ用チーズ…大さじ４

<作り方>
①魚に塩、こしょうで下味をつける。
②にんじんをすりおろし、マヨネーズと合わせる。
③魚に皮があれば皮を下にして、②とチーズをかける。
④オーブンか魚焼きグリルでこんがりと焼き目がつくまで焼く。（１５分ぐらい）

1 1 8 いい歯を保ち、食事をおいしく食べよう

むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。

11 月8日は「いい歯の日」です。健康な“いい歯”を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

食事中の「手」、どうしていますか？

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？ひじをついたり、ひざの上など机の下にあったりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

おわんの持ち方

４本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。

置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。

こんな姿勢になっていませんか？